

La recuperación de la salud mental es el camino a la sanación y transformación que le permiten a una persona con problemas de salud mental, vivir una vida significativa en la comunidad que la misma persona elija, mientras se esfuerza por alcanzar su máximo potencial.

Los 10 Componentes Fundamentales de la Recuperación

Autodeterminación: Los clientes dirigen, controlan, ejercitan su derecho de elección y determinan su propio método de recuperación, al mejorar su autonomía, independencia y control de recursos para alcanzar la autodeterminación en sus vidas.

Individualizar y Centrar en la Persona: Existen múltiples formas de recuperación que se basan en las cualidades individuales y flexibilidad de la persona, así como en sus necesidades, preferencias (incluyendo sus traumas pasados) y su pasado cultural en todas sus aspectos. Individuos también identifican la *recuperación* como una labor constante y objetivo final, así como un patrón de conducta general para lograr el bienestar y una salud mental óptima.

Facultar: Los clientes tienen la autoridad de elegir entre una gama de opciones, así como de participar en la toma de todas las decisiones – incluyendo la de la distribución de los recursos- que afectará sus vidas, y son capacitados y apoyados para ese quehacer. Ellos tienen la posibilidad de reunirse con otros clientes para que de manera colectiva y efectiva, puedan hablar de sus necesidades, deseos y aspiraciones. Al ser facultada, una persona obtiene el control de su propio destino y puede influenciar la organización de la estructura social de su vida.

Holística: La recuperación abarca la vida de un individuo en su totalidad, lo que incluye mente, cuerpo, espíritu y comunidad. La recuperación comprende todos los aspectos de su vida como vivienda, empleo, educación, salud mental, servicios y cuidados médicos, tratamientos naturistas, tratamientos para adicciones, espiritualidad, creatividad, círculo social, participación comunitaria y apoyo familiar, según la persona lo determine. La familia, los proveedores de servicio, organizaciones, sistemas, comunidades y sociedad juegan un importante papel en crear y mantener oportunidades significativas para que el cliente tenga acceso a estos apoyos.

Proceso No Lineal: La recuperación no es un proceso lineal de paso tras paso, sino uno basado en el continuo crecimiento, con retrocesos ocasionales y aprendizaje a través de la experiencia. La recuperación comienza con la etapa inicial de adquisición de conciencia en la cual la persona reconoce que el cambio positivo es posible. Este entendimiento permite al cliente avanzar para involucrarse de lleno en el trabajo de recuperación.

Base en Puntos Fuertes: La recuperación se enfoca en valorar y cultivar las múltiples capacidades, flexibilidades, talentos, habilidades y valor

inherente del individuo. Al fortalecer estos puntos fuertes, los clientes dejan atrás los modelos de vida de fracaso y toman nuevas formas de vida (e.g., pareja, proveedor de cuidado, amigo, estudiante, empleado). El proceso de recuperación avanza a través de la interacción con personas cuya relación se basa en el apoyo y la confianza.

Apoyo de Grupo: El apoyo mutuo –incluyendo compartir el conocimiento empírico, las habilidades y aprendizaje social- juega un importante papel en la recuperación. Los clientes persuaden e involucran a otros clientes en la recuperación, otorgándose a sí mismos de un sentido de integración e identidad, relaciones de apoyo, posiciones de respeto y comunidad.

Respeto: Comunidad, sistemas, así como aceptación colectiva y apreciación del cliente –incluyendo la protección de sus derechos y eliminando la discriminación y el estigma- son cruciales para alcanzar la recuperación. La aceptación y el restablecimiento de la confianza en sí mismo son particularmente vitales. El respeto garantiza la participación total del cliente en todos los aspectos de su vida.

Responsabilidad: Los clientes tienen la responsabilidad personal de su propio cuidado y de su proceso de recuperación. Dar los pasos necesarios para alcanzar sus metas requiere de gran valor. Los clientes deben hacer un esfuerzo por entender y valorar sus experiencias e identificar estrategias y un proceso de sanación para lograr su bienestar.

Esperanza: La recuperación provee un mensaje esencial de motivación para un mejor futuro –de que la gente puede y vence las barreras y obstáculos que se presentan. La esperanza esta en el interior de uno mismo pero puede fomentarse por compañeros, familiares, proveedores de servicio y otras personas. La esperanza es el catalizador del proceso de recuperación. La recuperación de la salud mental no solo beneficia a las personas con esta condición a través en sus habilidades para vivir, trabajar, aprender y participar completamente en nuestra sociedad, pero también enriquece la identidad y la vida de la comunidad Norteamericana. Estados Unidos se beneficia de las contribuciones que las personas con deshabilitades mentales pueden realizar, para finalmente convirtiéndose en una nación mas fuerte y mas saludable.